

文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局副研究員

中老年人的保養之道

中老年人常患的慢性病中如糖尿病、痛風、中風、心血管疾病、癌症、骨質疏鬆症，均與飲食有密切相關。

台灣漸漸走入高齡化的時代，人們需要更多養生資訊以維持健康的生活品質，以降低疾病罹患率，並享受優質的人生。尤其即將進入更年期的中年人，在飲食方面更要調配得當，否則有一些疾病會造成生活上的損害或功能性失調與生活能力受限，生活不能自理等問題。

中老年時期身體的變化

1. 味覺：隨年齡增長而減退，對於甜、鹹、辣的感受力偏低，常有喜好濃味食品的傾向。因此，不要攝取太甜或太鹹的食物。
2. 牙齒：年歲漸高，牙齒漸脫落，咀嚼力衰退。老年人應該定期做口腔檢查，修補壞損脫落之牙齒，幫助咀嚼，使食物易於被消化。
3. 骨骼：年齡增加，骨骼變硬鬆脆，脊椎往往無法支持全身體重，容易生彎腰駝背或骨折的現象。應注意攝取足夠的鈣質，適當的運動，才能保持骨骼之健全。
4. 慢性病：年齡漸長，器官漸漸老化退化，也患有慢性疾病。中老年人常患的慢性疾病有：牙周病、糖尿病、痛風、中風、心血管疾病、癌症、骨質疏鬆症、腎臟病、老年癡呆症等。應多加注意飲食的衛生及養生，才能減緩惡化，延年益壽，提高生活品質。

老年時期的營養需求

1. 醣類：五穀根莖類食物含豐富澱粉及多種必須營養素，應做為三餐的主食；至於甜食

及精製糖類製品，則盡量減少食用。

2. 蛋白質：體重1公斤約需蛋白質1克。質優於量，動物性蛋白質占每日蛋白質總攝取量之1/3。
3. 脂肪：動物性脂肪含多量飽和脂肪酸和膽固醇，容易造成動脈硬化、高血壓、腦血管病變等慢性疾病的病因，宜少食用。植物性油含多量不飽和脂肪酸，是人體不可欠缺的必需脂肪酸亞麻油酸之主要來源。
4. 維生素及礦物質：老年人最容易發生鈣質、鐵質和其他維生素的不足，應該多攝取深色蔬菜、水果、牛乳、大豆製品、海帶等，必要時，可請教醫師或營養師使用維生素、礦物質之補充劑。
5. 纖維質：老年人咀嚼力衰退，可用果汁機攪碎或用刀剁碎或煮爛，連同果菜渣一同吃下，如此即可獲得纖維質，同時亦可獲



食物以柔軟清淡的口味為主

取維生素和礦物質。

6. 多攝取水分：老年人由於器官老化，對於味覺亦漸遲鈍，不易感到口渴。另外，中老年人由於行動不便，怕麻煩別人，不喜歡喝水，導致口腔易發炎，或得牙周病進而造成腎臟疾病。因此，要主動多攝取水分，不須等口渴才喝水。

老年時期飲食指南

1. 只吃八分飽。
2. 不要攝食過多的澱粉性食品。
3. 多吃良質蛋白質，如：牛奶、豆漿、豆腐、魚、雞肉、瘦肉等。牛乳和大豆製品可供給鈣質。
4. 多吃不同種類的新鮮蔬菜和水果，每天約攝取500克以上的新鮮蔬果，可獲得維生素、礦物質和纖維素。
5. 避免攝取鹽分太高的食物。
6. 少吃動物性脂肪及肥肉，最好食用植物油。植物性油：動物性油的攝取率應為2：1。
7. 不暴飲暴食，不偏食（40歲後的腸胃功能漸漸退化，已禁不起暴飲暴食的飲食方式）。
8. 少吃不容易消化的食品，如油炸油煎食物。
9. 多喝開水，幫助體內廢物之排泄及排便。
10. 一定要吃營養均衡的早餐。

老年時期飲食調配注意事項

1. 食物以柔軟清淡的口味為主。



魚肉與黃豆製品作為食材

2. 少量多餐，一天以4～5餐為佳。
3. 進餐時，氣氛要輕鬆愉快。
4. 食譜經常變化，注意色、香、味的調配，以促進食慾。
5. 選擇容易消化，新鮮良質，具有季節性的食物。
6. 依照老年人健康狀態，製作均衡營養的食譜。多利用蒸、燉、炒等方式烹調，少用油炸、油煎。

整體而言，日本人比起西方人的飲食來得清淡、生活起居有節制，平時又重視養生觀念，在飲食方面，顯然較少吃肉，因此膽固醇與飽和脂肪酸的食物也吃得比較少，其中對於肉類的攝取，日本人則偏愛吃魚肉。魚肉含有多種多元不飽和脂肪酸，如DHA與EPA，已經被證明可以減少膽固醇與三酸甘油脂。

又，日本人在日常生活中最常見的兩種促進長壽的食物，可能是綠茶與黃豆食品。此外，日本人喜歡吃的其他養身食物，如：納豆、泡菜、海苔、味噌等等也是很重要之因素，所以日本人比西方人長壽。

日本人的飲食相較於台灣人的飲食，最重要的差異是不油膩，又清淡，也就是攝取油脂、糖與鹽的量比台灣人少很多。其中對於肉類的攝取，日本人吃魚肉的量顯然比台灣人高很多，也較少吃牛、羊、豬肉，因此膽固醇與飽和脂肪酸也攝取比較少。

黃豆是一種重要的植物蛋白來源，對於許多為了宗教因素茹素的東方人，也幾乎是一種唯一的蛋白質來源，這些黃豆製品包括豆腐、豆漿、素雞、味噌、納豆等等。它含有類雌性素成分，是最好的天然荷爾蒙補充食物，所以東方婦女(包括中國、台灣)比較不受更年期與骨質疏鬆症之苦。

黃豆含有多種的天然光化學物質，最有名的是異黃酮素 (Isoflavoid)，是很強的抗氧化物，已知對於乳癌與攝護腺癌有很好的預防保護效果。而且大豆蛋白質中具有能抑制身體脂肪的貯存，提高甲狀腺賀爾蒙的活性，以及促進脂肪的燃燒，預防過剩的脂肪貯存的作用。 